



---

SEXUALITAT | | Actualitzat el 16/05/2021 a les 08:46

# La tècnica per encendre el foc en les relacions sexuals

[inicentrareport]Com diu Noemí Casquet, periodista especialitzada en sexualitat, "en el sexe no hi ha pressa". La sexualitat no es redueix als genitals, la sexualitat es cuida i es treballa. Per això quan tenim relacions sexuals, siguin individuals o compartides, és important dedicar una estona a connectar amb la passió i el plaer perquè tot flueixi i així poder-ho sentir tot molt més intensament.

@mamacasquet és una experta en aquests temes i té un pilot de "reels" a Instagram molt instructiu per anar aprenent sobre relacions sexuals i sexualitat en general. Avui us compartim el de l'anomenat "**gir tântric**", una tècnica que es pot fer amb penetració o sense però que és molt potent per despertar el desig i l'energia sexual i connectar amb tu mateix/a i amb l'altre.

**I com es fa?** La persona amb energia masculina s'asseu amb les cames creuades i es deixa portar. La persona amb energia femenina rodeja a l'altre amb les cames i guia el gir, és qui dirigeix el moviment. És important mirar-se als ulls, sobretot al principi, i coordinar la respiració. L'excitació va creixent a mesura que avança el moviment! T'atreveixes a provar-ho?

[View this post on Instagram](#)



---

A post shared by Noemi? Casquet (@mamacasquet)

[ficentrareport]